



Universidad de Alicante, del 27 al 29 de junio de 2017

ACTAS CIUPS2017

Universidad de Alicante (España)
27-29 de junio de 2017



M. Teresa Romá Ferri, Hiram V. Arroyo, Antoni Aguiló Pons (coord.)

Actas del Congreso Iberoamericano de
Universidades Promotoras de la Salud
(CIUPS 2017)

Promoción de la Salud y Universidad. Construyendo
Entornos Sociales y Educativos Saludables

Universidad de Alicante (España)
27-29 de junio de 2017

Organizado por:
Universidad de Alicante
Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de la Salud (RIUPS)

Coordinadores:

M. Teresa Romá Ferri. Universidad de Alicante (España).
Hiram V. Arroyo. Universidad de Puerto Rico (Puerto Rico).
Antoni Aguiló Pons. Universitat de les Illes Balears (España).

Publicacions de la Universitat d'Alacant
03690 Sant Vicent del Raspeig
publicaciones@ua.es
<http://publicaciones.ua.es>
Teléfono: 965 903 480

© los autores, 2017

© de esta edición: Universidad Saludable, Universitat d'Alacant

ISBN: 978-84-16724-65-9

Esta obra recoge los resúmenes de las aportaciones presentadas al VIII Congreso Iberoamericano de Universidades Promotoras de la Salud, celebrado en la Universidad de Alicante entre el 27 y el 29 de junio de 2017, previamente valorados y posteriormente aceptados por el Comité Científico.

Los autores son los responsables de las opiniones expresadas en los resúmenes, de su contenido, ortografía o gramática.

Esta obra se edita con la licencia de derechos de autor Creative Commons: Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada (CC BY-NC-ND). La cual permite que otros puedan descargar las obras y compartirlas con otras personas, siempre que se reconozca su autoría, pero no se pueden cambiar de ninguna manera su contenido ni se pueden utilizar comercialmente.

Promover la salud a través de las relaciones interpersonales

Gallardo, C. (*); Romero, A. (*); Cruz, S. (*)

carmen.gallardo@urjc.es; ainhoa.romero@urjc.es; silvia.cruz@urjc.es

(*) Programa Promoción de la Salud en la Universidad. Universidad Rey Juan Carlos (España).

Palabras Clave: Relaciones interpersonales, Habilidades sociales, Trabajo en equipo, Relaciones de pareja, Universidad.

Resumen:

Introducción: Diversos estudios vinculan el bienestar con las relaciones afectivas y sociales, hallando correlación positiva entre el ajuste psicosocial y el grado en el que uno se siente aceptado por los demás. Cuando existen conflictos o hay una falta de habilidades sociales y empatía, se altera la estabilidad emocional (soledad, aislamiento...), no sólo repercutiendo en la salud física sino en la reducción del rendimiento académico o la productividad laboral. Desde el *Programa de Promoción de la Salud en la Universidad*, nos propusimos fomentar las relaciones interpersonales saludables con tres seminarios prácticos: “Relaciones Interpersonales y Habilidades sociales”, “Relaciones de pareja” y “Trabajo en Equipo”.

Material y método: Los tres seminarios se han llevado a cabo en distintas sesiones y formatos. La muestra de Relaciones Interpersonales y Habilidades sociales estaba compuesta por 190 estudiantes inscritos voluntariamente. Se utilizó un diseño cuasi experimental evaluando como medidas pre-post las habilidades sociales en su componente motor y cognitivo (EMES) así como la empatía (IRI). Asimismo, el seminario “Relaciones de pareja” (n=255) y “Trabajo en equipo” (n=124) fueron evaluados cualitativamente al finalizar.

Resultados: Los resultados cuantitativos muestran mejoras significativas en todas las habilidades sociales consideradas, siendo la “aceptación de cumplidos” la que alcanza mayor potencia estadística. Entre los dos factores evaluados que miden empatía, ambos mejoran pero sólo alcanza significación estadística “toma de perspectiva”. Los resultados cualitativos muestran que la gran mayoría de participantes son más conscientes de su funcionamiento a nivel relacional y consideran haber adquirido nuevas herramientas para construir relaciones más sanas tanto de pareja como en un equipo de trabajo.

Conclusiones. La relación existente entre las relaciones interpersonales positivas y el bienestar, supone que trabajar en el desarrollo de esta competencia potenciará no sólo mejores futuros profesionales, sino también más saludables y con mayor calidad de vida.